

お家でできる運動メニュー②

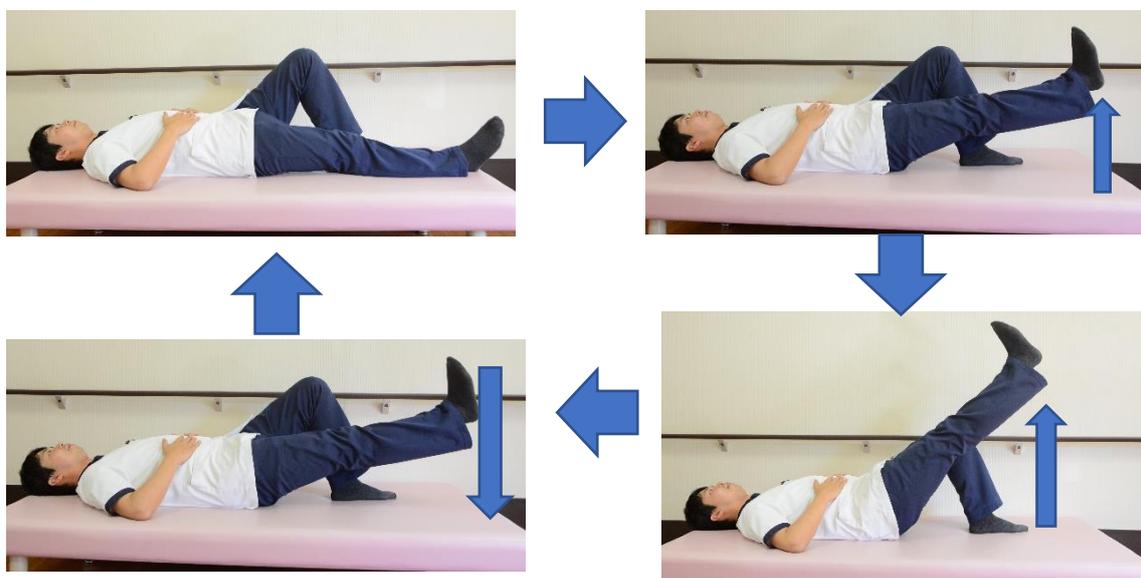
外出して歩く頻度が減っている方に、歩く時に使う筋肉を家の中で鍛える運動です。

★足の運動★

①膝を伸ばして足を上げる運動（左右 × 10回）

◆膝をしっかり伸ばした状態で、ゆっくり上げおろししましょう♪

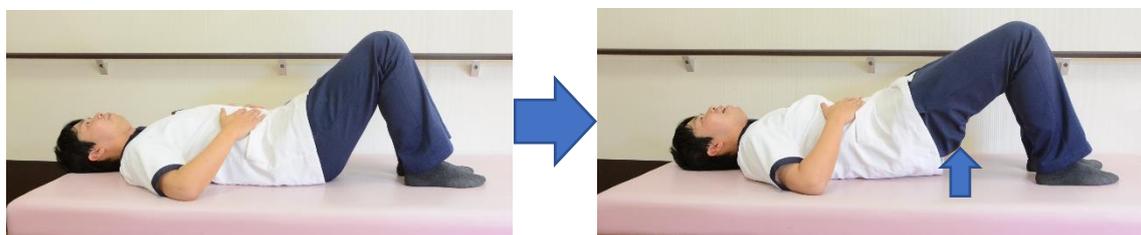
膝を伸ばした状態で、上がるところまで上げましょう♪



②お尻あげ（10回）

◆腰は上げすぎないように気を付けましょう♪

お尻に力が入っていればOK♪



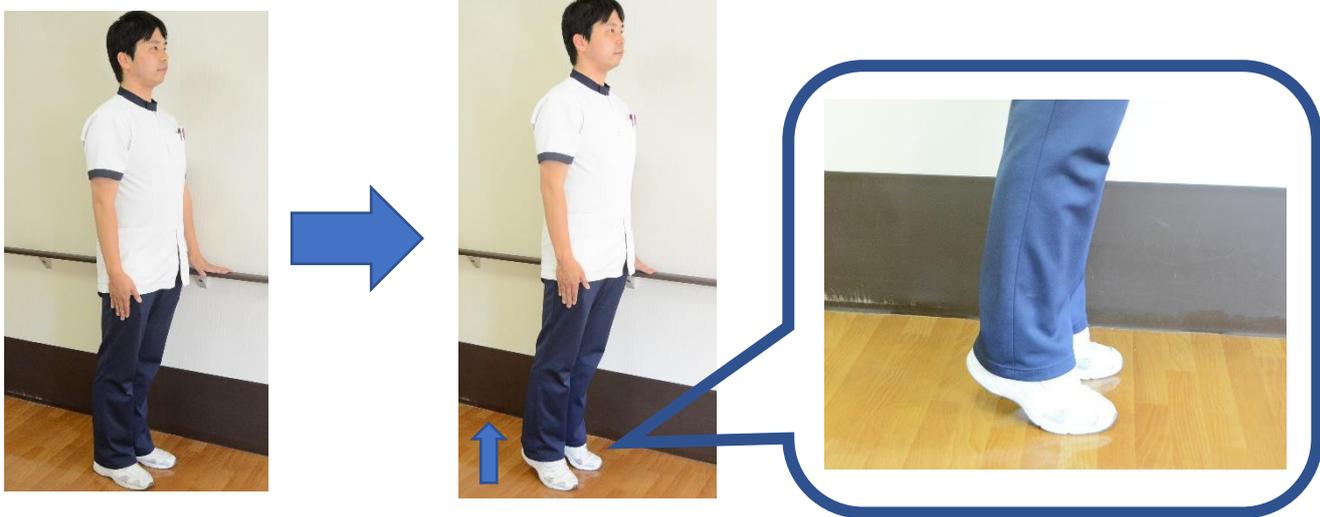
— 運動するときの注意点 —

- その日の体調に合わせて、無理のない範囲で運動してください
- 痛みがでる場合はその運動は控えてください
- 運動する前、運動した後はしっかり水分補給をしましょう

【注意】転倒に気を付けて、必要であれば手すり等を持ちましょう！！

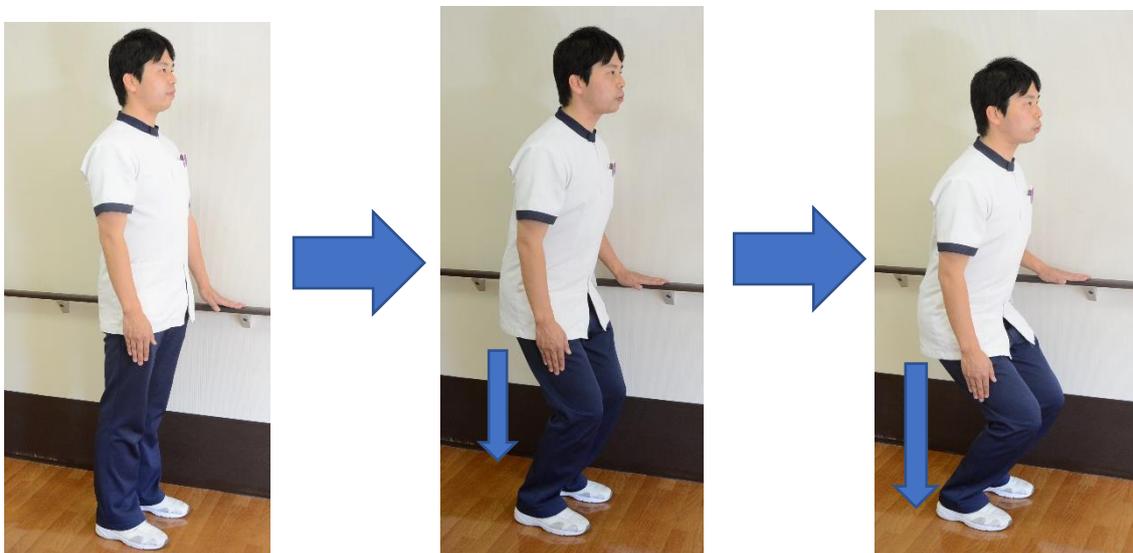
③立って踵^{かかと}上げの運動（10回）

◆なるべく真っ直ぐ上に上がるようにしましょう♪



④スクワット（10回）

◆深くしゃがみすぎず、浅くゆっくり行いましょう♪



— 運動するときの注意点 —

- その日の体調に合わせて、無理のない範囲で運動してください
- 痛みがでる場合はその運動は控えてください
- 運動する前、運動した後はしっかり水分補給をしましょう